



modern tai chi Workshops

INTENSIV

am 23.2. | 23.3. | 27.4.2019, 10-13 Uhr

Modern Tai Chi hat sich aus dem traditionellen Tai Chi entwickelt, welches seit über 800 Jahren in China gelehrt und von Millionen weltweit regelmäßig geübt wird.

Tai Chi bezeichnet den Ausgleich von Gegensätzen, also z.B. zwischen Spannung und Entspannung, Stärke und Schwäche, Aktivität und Passivität oder auch Geben und Nehmen. Beim traditionellen Tai Chi steht dabei die Selbstbeobachtung im Vordergrund während das **Modern Tai Chi** auf unser persönliches Körpergefühl ausgerichtet ist.

Modern Tai Chi ist eine Folge von fließend ineinander laufenden harmonischen Ganzkörperbewegungen, durch deren gleichmäßige Muskelanspannung wir Verspannungen lösen, unsere Körpergelenke stabilisieren, einen sicheren Stand und Gang erzeugen und durch bewusstes Atmen eine tiefe Entspannung erreichen.

Das gab es in den hunderten Jahren des Tai Chi so noch nicht, denn das **Modern Tai Chi basiert auf unserer westlichen Logik**. Durch logische Bewegungsanweisungen erreichen wir die positiven Effekte schneller als im bildlich sprechenden traditionellen Tai Chi. Weiter werden alle Menschen in ihrem Denken und Handeln als frei und selbstverantwortlich angesehen. **Eine traditionelle Zwangsmoral zwischen Meister und Schüler wird damit aufgebrochen.**

3h Workshop **INTENSIV**

Termine, Inhalt und Ablauf

Samstag, **23.02.2019**, 10:00-13:00 Uhr

Samstag, **23.03.2019**, 10:00-13:00 Uhr

Samstag, **27.04.2019**, 10:00-13:00 Uhr

In diesen drei Stunden werde ich Euch nach einem kurzen theoretischen Einstieg in das **Was ist? - Woher kommt? - Was bewirkt? und Wer kann Modern Tai Chi trainieren?** in drei praktischen Blöcken eine Kurzfolge nahebringen, mit der Du anschließend selbständig weiter arbeiten kannst.

Ebenso ermöglichen diese drei Blöcke ein Wiederholen. Intensivieren und weiter Motivieren Eures Tai Chi Übens. Dabei können wir u.a. auch eine Videoanalyse Eures aktuellen Übungsstandes durchführen, anhand derer ich Dir persönliche Übungstipps mit auf Deinen Tai Chi - Weg geben kann.

Dazu erhält jede/r Teilnehmer/in ein Skript und den Link zu einem Trainingsvideo, um fortan eigenständig am eigenen Tai Chi weiter arbeiten zu können.

Ort

Physioteam Gertigstraße, Gertigstraße 48, 22303 Hamburg.

Kurshonorar

Das Kurshonorar beträgt **€ 49,-** und beinhaltet Trainingsskript, Trainingsvideo sowie Obst & Getränke vor Ort.

Der Workshop kommt ab 4 Teilnehmern zustande.

Weitere Informationen & Anmeldung

Informationen zum **modern tai chi** unter www.fitcare-professional-training.de/modern-tai-chi-training.

Ab sofort direkt an den Kursleiter Tobias Block unter eMail an tobias@fitcare.hamburg.

